

静高保健だより

令和8年10月号



10月の予定

- 中間テスト
- 球技大会
- 保育実習(1年生)

雨が多かった9月、毎日たくさんの方が保健室に来ていました。どんよりとしたお天気は、気持ちまでどんよりとさせてしまうようにも思います。太陽が顔を出さない日は、意識して楽しい時間、リフレッシュの時間を持つことをお勧めします。

シルバーウィーク直前、久々の青空は、なんとなく秋を感じる雰囲気でした。涼しい風が心地よい日も、だんだんと増えていくのでしょうか。



一方で、残暑を感じる日もありそうです。体育大会の練習では、脱水が疑われる体調不良も多く見られました。引き続き熱中症、脱水に気を付けていきましょう。

朝晩の気温差が気になる時期です。体調管理が難しく、疲れを感じやすい人も多いのではないのでしょうか？一日一日、天候や自分の調子をチェックして、服装や予定を調節しましょう。

今月のはつらつは、「夏から秋に移行するこの季節の健康管理」について保健厚生委員会から情報提供です！

秋らしい爽やかな気候



夏の暑さが残った9月から、涼しさが感じられる季節になりました。

暖房を使用したり、空気が乾燥したりすると
身体から失われる水分量が増えます。

喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう！

★おすすめ★

- ・冷たいものは、体を冷やしすぎないように氷は控えめ
- ・温かいものは、カフェインが少なく夜でも飲みやすい
ほうじ茶や、免疫力アップも期待できるココアなど

リラックスして夏に疲れた身体を休めることが大切です☆



朝晩の冷え込みに注意！



日中は暖かくても朝晩は冷え込み、
気温差が10℃近くにもなることがあるので
脱ぎ着しやすい上着などを持ち歩くことをおすすめします。
塾や部活で帰宅が遅い人も特に注意してください！

また、太い血管が通っている首、手首、足首の「3つの首」
を冷やさないように意識しましょう。

このような対策で、自律神経の消耗を防ぐことができます！

自律神経が乱れると、、、？次のページで説明します。

○ 秋バテに注意しましょう！ //

夏の間に蓄積した疲労と、季節の変わり目が原因で自律神経が乱れ、だるさ、食欲不振、めまい、睡眠不足などの症状を引き起こします。

秋バテを防ぐために

勉強や部活で忙しい静高生ですが、次のことを気をつけて健康に過ごしましょう！

- ・食事は冷たいものを避け、疲労回復の効果が期待できる

ビタミンB1を含む食材を積極的に摂取しましょう。

(例: 豚肉、大豆製品、緑黄色野菜、ナッツ等)

- ・**良質な睡眠**をとる

気温に合わせた寝具の調整や、就寝前にブルーライトを浴びないように気をつけましょう。

